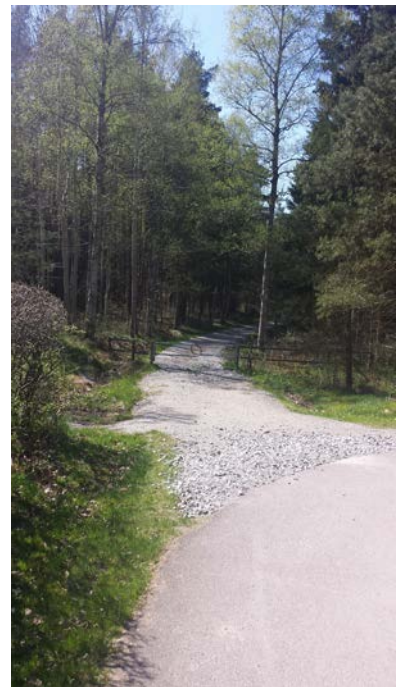


# Promenadmiljöns betydelse vid problemlösning

A walk in the park- a way to solve a problem?

*Kristina Levén*



## **Promenadmiljöns betydelse vid problemlösning**

A walk in the park- a way to solve a problem?

*Kristina Levén*

**Handledare:** Fredrika Mårtensson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** A1E

**Kurstitel:** Landskapsarkitekturens miljöpsykologi - självständigt arbete

**Kurskod:** EX0524

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Program/utbildning:** Natur, hälsa och trädgård - magisterprogram

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2016

**Omslagsbild:** Kristina Levén

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** *Natur, promenad, problemlösning, kognition,*

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

# Innehåll

<b>FÖRORD .....</b>	<b>7</b>
<b>INLEDNING .....</b>	<b>5</b>
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....	5
<b>BAKGRUND .....</b>	<b>5</b>
KOGNITIVA TEORIER .....	6
SITUERAD KOGNITION OCH MILJÖPSYKOLOGI .....	8
KOGNITIVA FUNKTIONER OCH STRESS .....	9
PROMENAD, NATUR OCH STRESSREDUCERING .....	11
TIDIGARE STUDIER OM PROMENAD OCH KOGNITIVA FUNKTIONER .....	12
TEORETISK REFERENS RAM .....	14
<b>DATAINSAMLINGSMETODER OCH ANALYSMODELL .....</b>	<b>15</b>
INLEDNING .....	15
AVGRÄNSNINGAR .....	16
URVAL AV METODER OCH DATAINSAMLINGEN I PRAKTIKEN .....	16
ANALYSSTRATEGI .....	17
<b>RESULTAT .....</b>	<b>18</b>
INLEDNING .....	18
ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING AV RESPONDENTERNA OCH PROMENADSTRÅKEN .....	19
Respondent 1 .....	19
Respondent 2 .....	22
Respondent 3 .....	25
.....	27
FEM KATEGORIER AV STÖDJANDE EGENSKAPER .....	28
Estetiska egenskaper .....	28
Stressreducerande egenskaper .....	29
Minnesstimulerande egenskaper .....	29
Fokusskiftande egenskaper .....	29
Stämningshöjande egenskaper .....	29
HUR FÖRHÅLLER SIG DE ÅTTA DIMENSIONERNA (PSD) TILL OVANSTÅENDE EGENSKAPER? .....	30
EXEMPEL PÅ EN STÖDJANDE MILJÖ VID PROBLEMLÖSNING UTIFRÅN STUDIEN .....	31
SAMMANFATTNING AV STUDIENS RESULTAT .....	32
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>33</b>
HUR FÖRHÅLLER SIG RESULTATET TILL ÖVRIGA MILJÖPSYKOLOGISKA TEORIER .....	33
METODDISKUSSION .....	35
FRAMTIDA FORSKNING .....	36
<b>AVSLUTANDE ORD .....</b>	<b>36</b>
<b>REFERENSER .....</b>	<b>38</b>
BÖCKER .....	38
ARTIKLAR .....	38
Bilaga 1 .....	42
Bilaga 2 .....	43

## Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka vilka egenskaper i promenadmiljön som upplevs stödjande vid problemlösning. Studien är kvalitativ och tre olika metoder har använts vid datainsamlingen; semistrukturerade intervjuer, gåtur med fotografering samt en skriftlig fotoenkät. Tre kvinnor i olika åldrar har deltagit i studien och i fokus har respondenternas egna beskrivningar av sin promenad och dess miljöer varit.

Datainsamlingen resulterade i en mängd beskrivande ord och uttryck som analyserats i två steg. Genom analysen har fem kategorier bildats som beskriver egenskaper i miljön som upplevs positiva vid promenaden. Dessa kategorier är rubricerade *Estetiska egenskaper*, *Stressreducerande egenskaper*, *Fokusskiftande egenskaper*, *Minnesframkallande egenskaper* samt *Stämningshöjande egenskaper*. Kategoriernas innehåll jämfördes sedan med beskrivningar ifrån teorin Perceived Sensory Dimension (PSD) om stödjande miljöers egenskaper.

Den kategori som fick flest antal miljöbeskrivningar var kategorin Stressreducerande egenskaper följt av kategorierna Estetiska egenskaper samt Fokusskiftande egenskaper. Dessa kategoriers innehåll skulle kunna sägas motsvara dimensionerna Skydd, Rofyllt till största del men också Natur och Rymd och verkar ha stor betydelse för upplevelsen av stödjande promenadmiljö. Den fysiska påverkan som promenaden ger är också av betydelse för den positiva upplevelsen enligt respondenternas uttalande. Resultatet pekar också på att samtliga egenskaper inte behöver ingå under en promenad för att den ska upplevas som stödjande utan att personen väljer en promenadväg där de egna behoven av stöd tillfredsställs. Utifrån svaren från respondenterna så kan den skogslika miljön innehålla flertalet av de fem kategorierna. För att kunna besvara frågeställningar om hur man kan skapa och designa miljöer som aktivt kan stödja människors problemlösningssförmåga behöver man i framtida forskning därför närmare undersöka samspelet mellan faktorer i miljön, individuella egenskaper hos individen samt olika aktiviteter och som väsentligt påverkar vid problemlösning. För att nå svaret på dessa frågeställningar måste man ta hjälp av miljöpsykologiska teorier tillsammans med teorier från neurovetenskap och kognitionsvetenskap.

Vanligaste sökord: promenad, kognition, problemlösning, natur

## Abstract

The study was aimed to investigate the characteristics of the walk environment experienced support in problem solving. The study is qualitative and three different methods have been used in data collection; semi-structured interviews, gåtur with photographing and a writing photo survey. Three women of different ages participated in the study and focus has been the respondents' own descriptions of their walk and its surroundings. Data collection resulted in a variety of descriptive words and phrases that have been analyzed in two steps. The analysis has established five categories of characteristics in the environment experienced positive at the walk. These are captioned with the Aesthetic characteristics, Stress-reducing characteristics, Focus-shifting characteristics, Memory Sensitisation characteristics and Mood-elevating characteristics. These categories were then compared with the eight Perceived Sensory Dimension (PSD) from SET (Supportive Environment Theory) and its descriptions of supportive environments and their characteristics. The category with the highest number of environmental category descriptions were Stress-reducing characteristics, followed by the categories Aesthetic characteristics and Focus Shifting characteristics. These categories' content could correspond to the dimensions Protection, Peaceful, but also Nature and Space from comparing Perceived Sensory Dimensions. These dimensions seems to have great importance for the perception of supportive walking environment. The physical impact you get from walking is also of importance to explain the positive experience.

The results also indicate that not all features from the categories need to be included in a walk for it to be perceived as supporting. The participants seem to choose a walk where their own specific needs of aid and support are satisfied. Based on answers from the participants the forest-like environment include the majority of the five categories. In order to answer questions about how to create and design environments that actively support people's problem-solving skills you need in future research closely examine the interactions between environmental factors, individual characteristics of the individual as well as other factors that could affect these skills. It is then necessary to get help from theories within both environmental psychology, neuroscience and cognitive science.

Top Keywords: walking, cognition, problem solving, natural

## Förord

*The moment my legs begin to move my thoughts begin to flow .*

Henry David Thoreau

Jag har tagit flera promenader under arbetet med denna studie när jag fått skrivkramp. En dag hade jag förmånen att få promenera i ett väldigt vackert aprilväder och under promenaden hörde jag hur skogsduvan kuttrade, kände doften av sand och tallskog och såg människor påta i sina nyväckta trädgårdar. Alla dessa upplevelser tillsammans gjorde att jag kände mig glad och jag kände också hur jag under promenadens gång kunde släppa fokus på problemet. Under den första delen av promenaden märkte jag att jag gick med blicken ner i marken; och jag ställde mig frågan om detta hade att göra med att jag då funderade som mest intensivt över det problem som jag så att säga, hade "tagit med mig ut". Även om promenaden bjöd på flera vackra platser kände jag aldrig för att stanna eller sätta mig- jag ville hela tiden vidare. Medan jag gick provade jag olika sätt att tänka i form av olika inre dialoger och mot slutet av promenaden var blicken högre riktad och jag kände mig mer öppen för intryck. Jag var trött i kroppen men rastlös mentalt- nu ville jag hem och skriva ner det jag tänkt ut under promenaden. Med andra ord hade jag (återigen) för mig själv fått bekräftat att promenaden hjälpt mig med att komma vidare och lösa ett problem.

Jag märkte också när jag började reflektera över mitt sätt att använda promenaden som en strategi vid problemlösning, att jag ofta har en tanke om riktning för promenaden men att jag improviserar allt eftersom jag går. Det är dock speciellt två ställen som jag ofta känner bara *måste* vara med under promenaden, dels stigen genom tall- och granskogen och dels grusvägen som går rakt igenom en närliggande bondgård. Varför var dessa två platser så viktiga?

Det har därför varit givande för mig även på ett personligt plan att undersöka om det finns vetenskapligt stöd för min upplevelse att få bättre tankeförmåga när man tar en promenad i naturmiljö och om jag genom studiens resultat kan hitta en förklaring till varför mina favoritplatser känns så betydelsefulla.

## **Inledning**

I vårt moderna samhälle och inte minst i vårt arbetsliv, är det ofta nödvändigt för oss att använda våra kognitiva förmågor i hög grad. Vi överöses av intryck och information både inifrån och utifrån som tröttar oss både fysiskt och psykiskt.

Begrepp som hållbarhet blir allt mer aktuellt inom flera områden och vi har börjat inse att även vår mänskliga hjärna har sina begränsningar och inte kan fyllas likt en dator utan att återhämtas.

Vår avancerade tekniska utveckling ger oss möjlighet att utrusta datorer med artificiell intelligens men än så länge finns det förmågor som inte går att programmera med ettor och nollor. Många av våra beslut i vardagen både stora och små, fattas med hjälp av ett sinnrikt inre system där både känslor och logik samverkar och detta system är mycket svårt att efterlikna. En bra lösning eller ett bra beslut ger, i motsats till mindre bra, en känsla av tillfredsställelse som bekräftar att vi tänkt och valt rätt.

Kan denna studie medverka till att belysa hur en sådan enkel åtgärd som en promenad i naturen kan förbättra våra högre kognitiva funktioner och särskilt de som aktiveras vid problemlösning eller beslutsfattande, skulle mycket vara vunnet.

### *Syfte och frågeställningar*

Syftet med studien är att undersöka vad i den fysiska miljön gör naturpromenaden till en bra strategi vid problemlösning.

Vilka egenskaper i den fysiska miljön upplever individen som stödjande? Hur förhåller sig de åtta dimensionerna ifrån teorin om stödjande miljöer (Grahn, 2011; Grahn & Stigsdotter, 2010) till dessa egenskaper?

## **Bakgrund**

För att besvara studiens frågeställningar delade jag upp huvudfrågan i mindre enheter. Viktiga delfrågor att först besvara var frågor kring var dagens forskning befinner sig dels vad gäller vårt tänkande i allmänhet men problemlösning i synnerhet, och dels hur vi människor påverkas av vår miljö. Det kändes även viktigt att undersöka hur promenaden som en ren fysisk aktivitet påverkar vår förmåga till

tänkande. De nyckelord som gett bäst resultat vid sökning via söktjänsten Primo har varit de engelska orden *nature*, *cognition* samt *walking* i olika kombinationer. Begreppet *problemsolving* visade sig vara svår att använda då det ofta förekommer i studier vid skolfrågor och matematik. I arbetet kommer begreppen tänkande och kognition användas med samma betydelse.

## *Kognitiva teorier*

Frågor kring hur vårt tänkande uppstår och fungerar studeras inom kognitionsvetenskap. Kognitionsvetenskapen är tvärvetenskaplig och har en bred teoretisk ansats vilket innebär att det finns många olika förklaringsmodeller för hur fenomenet kognition kan förstås och studeras. Forskningsfält för kognitionsvetenskap innefattar både teknik, psykologi, antropologi, datavetenskap och neurovetenskap. Huvudintresse inom den kognitiva forskningen har under lång tid legat på minne, inlärning och perception och utgått ifrån att människans hjärna fungerat som en dator vad gäller informationsbehandling. Vanliga undersökningsområden idag är frågor kring hur vår perception påverkar vårt tänkande och vårt beteende, hur språket har utvecklats, hur vårt minne fungerar samt hur lärande går till. Till högaktuella frågor hör också hur den moderna informationstekniken -IT kan användas som ett stöd eller ersättning för mänskliga kognitiva förmågor (Gärdenfors, 2007).

I en artikel ur tidskriften "Human Problem Solving" (2013) diskuteras var forskningen och kunskapsläget kring mänsklig problemlösningsförmåga befinner sig och artikelförfattarna konstaterar att det idag forskas förhållandevis lite kring just detta område. Ett problem med dagens forskning är bristen på pålitliga forskningsmetoder och avsaknad av teoretisk bas. Det verkar trots detta finnas ett ökat intresse för vår problemlösningsförmåga och i flera skilda ämnesområden; pedagogik, psykologi, neurovetenskap, datavetenskap, lingvistik, filosofi, antropologi. Att ha förmåga och fungerande strategier för att kunna förutse och lösa problem på lång sikt utgör avgörande förmågor i en osäker värld med komplexa problem kring fred, rättvisa, matförsörjning o s v. Exempelvis kan man se hur PISA- undersökningen som har till uppgift att jämföra och utveckla nationella utbildningssystem, under flertal år haft problemlösningsförmåga som huvudfokus (Funke, 2013).



Genom det neurovetenskapliga perspektivet på kognition får vi kunskap om hur hjärnans olika delar samverkar vid avancerat tänkande via olika avbildningstekniker. Två tekniker som ofta används idag inom neuroforskningen är fMRI (functional magnetic resonance imaging) som mäter blodflödesförändringar i hjärnan och EEG (elektroencefalograf) som mäter elektriska spänningsförändringar i hjärnan. Med hjälp av dessa tekniker kan man se hur de exekutiva funktionerna samspelar med hjälp av olika neurologiska system. Begreppet exekutiva funktioner syftar på grundläggande kognitiva processer som behövs för att utföra komplexa aktiviteter såsom planering och problemlösning (Allwood et al., 2012). Torkel Klingberg (2007) har i boken "Den översvämmade hjärnan" beskrivit hur korttidsminnet eller arbetsminnet, är mycket betydelsefullt för vår problemlösningssförmåga. Man behöver minnas vad man ska koncentrera sig på och arbetsminnet i sin tur, påverkas av text signalsubstanser såsom serotonin och dopamin. Arbetsminnet kan tränas upp och det är då pannloben och cortex (hjärnbarken) som främst förändras och kan anpassas efter skiftande krav. I cortex sker också informationsbearbetning med hjälp av språket och här hittar vi vårt medvetande, våra känslor och vårt minne (Klingberg, 2010).

Förmågor såsom problemlösning, kreativitet och beslutsfattande är delar av våra högre kognitiva funktioner som ofta är lokaliserade i de delar av hjärnan som utvecklats senast. Förändringar i den omgivande miljön där människans levt har alltid krävt anpassning av olika slag och det har även gällt för hjärnans utveckling. Vi har därför både nyare och äldre delar av hjärnan som samspelar i de olika kognitiva processerna med hjälp av olika system, kemiska och elektriska eller både och. Transmittornämnet dopamin har en viktig roll när det gäller samspelet mellan hjärnans olika delar (Allwood et al., 2012).

Som vi alla vet innebär inte alltid vårt tänkande att vi själva *väljer* vad vi ska tänka på. En hel del av våra tankar är så kallade spontana och uppstår inte utifrån yttre stimuli. Studier har visat att upp till 50 % av våra tankar kan tillhöra kategorin som också kallas stimuli-oberoende tankar eller *tankar som vandrar* (**wandering minds**) (Christoff et al., 2011). När vi inte har en speciell uppgift som kräver vår uppmärksamhet och koncentration så hamnar vi i detta spontant uppkomna tankeflödande läge. För att man ska bli medveten om dessa tankar krävs att man har

förmåga att stänga ute den yttre världens intryck och koncentrera sig inåt.

Undersökningar visar att hjärnan är aktiv under tiden man tänker spontana tankar även om det kan upplevas som om man mentalt vilar eller dagdrömmer. Att fundera och låta de spontana tankarna flöda innebär alltså inte ett viloläge för hjärnans funktioner. Detta inre spontana tankeflödet är beroende av ett avancerad samverkan mellan hjärnans olika delar som går att se via olika avbildningstekniker (Immordino-Yang, Christodoulou, Singh, 2012).

Ett av dessa neurologiska system som hjälper till att hämta upp data från olika delar av hjärnans lobar där minnen, språk, kunskaper, erfarenheter samt sinnesintryck är belägna benämns **the default mode network** (DMN). I en artikel publicerad 2016 beskrivs hur detta nätverk samlar in diverse information i en "hub" som fungerar som en central knutpunkt där informationen sätts samman och får en ny betydelse. I denna knutpunkt sägs också de spontana tankarna uppstå. Denna knutpunkt bör också ha stor betydelse för kreativitet (Smallwood et al, 2016; Mason et al., 2007). Därifrån är inte steget långt till tanken att även problemlösning kräver att nya tankar väcks.

### *Situerad kognition och miljöpsykologi*

Ett annat sätt att förklara hur vårt högre tänkande uppstår är att se tänkande ur ett helhetsperspektiv och som något mer än vad som sker inne i hjärnan. Inom situerad kognitionsvetenskap eller kroppsbaserad kognition ser man på kognition som en samverkan mellan kropp, hjärna och omgivning. Vi behöver en kropp för att ta emot stimuli från omgivningen och intrycken omvandlas med hjälp av våra kognitiva funktioner till en tanke eller beteende (Lindblom & Susi, 2012).

Till de situerade teorierna räknas också teorier inom miljöpsykologi där man lägger tonvikt på frågor kring hur vi människor påverkas av vår omgivning och hur vi genom vårt sätt att leva påverkar den. I Svensk miljöpsykologi (Johansson & Küller, 2005) beskrivs miljöpsykologi som ett tvärvetenskapligt forskningsområde med olika teoretiska utgångspunkter och utan enhetlig teoribildning. Inom landskapsarkitekturens miljöpsykologi som denna studie görs, är människans samspel med naturen och grönområden i fokus. Denna studie lyfter fram frågan kring hur vårt tänkande påverkas av naturpromenaden vilket gör att de miljöpsykologiska

återhämtningsteorierna Attention Restoration Theory (Kaplan, 1998) och Aesthetic-Affective Theory (Ulrich, 1993) samt teorin om stödjande miljöer -Supportive Environment Theory (SET) (Grahn & Stigsdotter, 2010). Den sistnämnda teorin påvisar vilka naturmiljöer som människan föredrar att vistas i och ger också förklaringar till varför och här återfinns även ramverket för tankarna om de åtta dimensionerna – Perceived Sensory Dimensions-(PSD) (Grahn & Stigsdotter, 2010; Bengtsson et al., 2010). De åtta dimensionerna som beskriver de erbjudande av stöd som naturmiljöer kan ge människor i behov av olika former av stöd kommer också att användas som jämförelse för studiens empiriska material.

### *Kognitiva funktioner och stress*

Begreppet miljöstress uppstod under 1950-talet och användes för att förklara hur människan påverkades både fysiskt och psykiskt av vissa situationer och miljöer. Stressreaktioner som uppstår i kontakt med vissa miljöer kopplades ihop med den moderna stadens utveckling. Stadsmiljön fick stå för den miljö som *skapade* stress medan naturmiljön istället fick representera det motsatta. En miljö där vi dels inte behövde utsättas för den skadliga formen av miljöpåverkan och dels kunde återhämta oss från stress och därmed ge stressreducering. Utifrån dessa antagande om sambandet mellan människa och miljö skapades två bärande teorier inom det då relativt unga ämnet miljöpsykologi, nämligen Attention Restoration Theory (ART) och Aesthetic Affective Theory (AAT). Båda teorier utgår från att miljön på ett eller annat sätt kommunicerar med människan och att människan har ett naturligt samspel med naturen (Hartig, 2005). Det som skiljer teorierna åt är förklaringen till vad som orsakar stress- drabbas vi på grund av utmattnings känslomässigt (trygghetsbrist) eller kognitivt (uppmärksamhetsbrist)?

Makarna Kaplan (1993) utgick från att vår uppmärksamhet bestod av två olika typer- den riktade och den spontana. Den riktade koncentrationen var energikrävande eftersom ovidkommande stimuli måste tryckas undan för att behålla koncentrationen på det man önskade medan spontan uppmärksamhet var energigivande och kunde liknas vid ett mentalt tillstånd som beskrevs som fascination. Tanken om de två olika typer av uppmärksamhet ligger som grund för teorin Attention- Restoration Theory (ART). Kaplans menade att en miljö som kunde erbjuda fascination samtidigt som den kändes trygg var idealiskt för att kunna återhämta sina kognitiva resurser.

Naturmiljön bör ha ett innehåll eller komposition som kan ge en känsla av att vara någon annanstans (being away) och samtidigt göra dig nyfiken. Miljön ska upplevas lättavläst och människan kan då uppfatta signaler från miljön om vad hon kan och vill göra utan att processa denna information aktivt vilket i sin tur sparar psykisk energi. En vacker solnedgång eller grönska är intryck som kan ge människan möjlighet till den spontana uppmärksamheten. Förmåga till att uppfatta signaler från naturen kan skadas i och med att den urbana och krävande miljön växer fram (Kaplan, 2001).

Den andra tongivande teorin kring naturens förmåga till återhämtning från stress Aesthetic Affective Theory (AAT) skapades av Roger Ulrich (1999). Teorin bygger på tanken om att vi människor inte är gjorda känslomässigt för den moderna urbana miljön som innebär stora påfrestningar på vår förmåga att läsa av och anpassa oss till miljön. Ulrich menade att stress är en reaktion av en situation som upplevs som en utmaning eller som ett hot mot välbefinnandet. Miljön vi befinner oss i bör främja våra överlevnadsmöjligheter och vi drar oss därför gärna till en miljö som vi upplever som trygg. Naturmiljön som kan skapa trygghet bör innehålla ett visst djup med ett visst mått av komplexitet samt blickpunkter, vegetation och vatten. Dessa komponenter har varit väsentliga för vår överlevnad. Kärnan i teorin handlar om hur vi som art överlevt genom att avläsa naturens egenskaper som bra eller dåliga. När vi är i en miljö som vi känslomässigt bedömer som trygg är vår vaksamhet låg och vi kan koppla av och återhämta oss, fysiskt och psykiskt. Den mycket starka påverkan som gröna miljöer har på människan kan ses vid experiment där personer endast sett *bilder* på gröna miljöer och alltså inte befunnit sig i själva naturmiljön men som ändå fått en stressreducering (Ulrich, 1984). Förmåga att återhämta oss efter kraftig känslomässig orsakad stress har gjort att vi klarat oss i en farofylld värld. Att ha ett inre fysiologiskt system som snabbt kan gå från viloläge till ett aktivt flyktklart läge är ett viktigt försprång för arten människan. Utvecklingen av hjärnan och ett högre medvetande med kognitiva förmågor såsom språk och logiskt tänkande, har medverkat till att vi nu även kan reflektera över känslor som väcks av miljön. Det kan vara svårt för den moderna urbaniserade människan att förstå naturens signaler eftersom vi fjärrat oss från vår ursprungsmiljö. Stressåterhämtning kan ändå ske i naturen men då behöver vi arbeta med en ny och förbättrad anknytning till densamma.

Ett begrepp som återfinns inom miljöpsykologi och de situerade kognitionsteorierna är begreppet *affordans*. Begreppet *affordans* uppstod som ett sätt att förklara hur en miljö eller en situation kan antas innehålla en inbyggd anmodan eller uppmaning som jag som observatör reagerar på utan att processa informationen först. Vi har med andra ord en form av medfödd direktperception och vi kan tex avgöra vilka ytor vi kan gå på bara genom att se på dem. Detta antagande om vad som håller för att gå på gäller bara mig. Ett annat exempel på hur miljön ger oss subtila uppmaningar är när vi hoppar undan för en cykel som kommer farande emot oss. På samma sätt kan naturen ge oss uppmaningar till olika beteende och tankar menar man inom de miljöpsykologiska teorierna. Även djur kan antas ha *affordans* (Allwood et al., 2012). Teorin om stödjande miljöer (SET) ger förklaringar till hur vi människor uppfattar de erbjudande eller *affordanses* som naturen ger oss och som i förlängningen ska hjälpa oss att överleva. På grund av stress kan vi ibland få svårare att läsa av och ta emot dessa erbjudanden och vi behöver då få vistas i en miljö som är lättavläst och ställer mindre krav på våra psykiska och sociala förmågor. Det finns alltså ett behov av särskild anpassad miljö som svarar upp mot de behov av stöd som bäst passar när våra psykiska och kognitiva funktioner är små. Dessa tankar har samlats inom Perceived Sensory Dimensions (PSD) som funnit åtta dimensioner av stödjande miljöer (Grahm, 2011; Grahm & Stigsdotter 2010).

### *Promenad, natur och stressreducering*

När vi talar om orsaker till dagens utmattningssyndrom menar man den utmattning man upplever av att vara överbelastad fysiskt och psykiskt och som samtidigt ger en känsla av minskad hanterbarhet i vardagen eller livet (Hansen, 2016). En orsaksförklaring *kan* vara att den urbana miljön ger oss en alldeles för hög mängd högljudda och intensiva intryck och tillsammans med det faktum att människans psykiska resurser inte är oändliga så tröttnas vi ut mentalt i denna miljö. Den urbana miljön kan också vara en miljö som gör oss oroliga eftersom den inte är naturlig eller van för oss. Naturen skulle då kunna fungera som en miljö med möjlighet att fylla på våra mentala depåer. Här är intrycken mjukare och lättare för oss att läsa av och miljön skulle också kunna lugna oss känslomässigt (Berman, 2008).

Naturupplevelser, även passiva sådana, kan ha stressreducerande effekter visar studier där man bland annat undersökt fysiologiska förändringar som påverkas av

stress såsom blodtryck, koncentrationsförmåga och känsloläge (Bratman, 2015; Grahn, 2010; Hartig & Johansson, 2011; Kaplan, 1995; Ulrich 1983). En låg fysisk stressnivå verkar vara en viktig förutsättning för förmågan till ett högre abstrakt tänkande. Detta sätt att resonera kring stress och kognitiva funktioner återfinns man i flera studier där man undersökt både fysiska och kognitiva effekter vid promenad i natur vilka redovisas i nästa avsnitt.

Våra kognitiva förmågor är känsliga för långvarig stress och inte minst stresshormonet kortisol kan vid höga nivåer skada viktiga områden i hjärnan såsom hippocampus och frontalloben. I frontallobens främre del, prefrontala cortex finns sätet för abstrakt tänkande samt den analytiska förmågan. Det är därför mycket viktigt att kortisol kan brytas ner effektivt. Genom fysisk aktivitet kan denna nerbrytning påskyndas och den behöver inte högintensiv utan även "vanliga" promenader i promenadtakt ger effekt. Allra bäst effekt ger dock en springtur på 20 - 30 min som ger en ökad kreativ förmåga som infinner sig direkt och sitter i ca två timmar efter avslutad träning. Även förmågan till associerande såsom brainstorming förbättras men effekten kan skilja sig från person och person (Hansen, 2016).

### *Tidigare studier om promenad och kognitiva funktioner*

I detta avsnitt redogör jag för några av de aktuella studier som genomförts inom området och som innehåller promenad eller vandring i natur tillsammans med kognitiva tester och i vissa fall även fysiologiska.

I en artikel publicerad i *Journal of Environmental Psychology* (2015) redovisas en jämförelsestudie som undersökt skillnaden mellan att promenera i tre olika miljöer; en *ren naturmiljö*, en *naturlik miljö* med inslag av vatten, och en *stadsmiljö*. Syftet med studien var att undersöka vilken av dessa tre miljöer som föredrogs av deltagarna och om de påverkades kognitivt och fysiskt efter promenaden. Deltagarna i experimentet var friska och upplevde sig inte stressade. Ett flertal olika test användes för att mäta kognitiva effekter samt graden av stressreduktion i samband med fysisk aktivitet (promenaden). Bland annat testades halten kortisol som utsöndras vid stress, samt puls. Som teoribas användes Attention-Restoration Theory (ART) och Stress Reducing Theory (SRT). Resultatet visade att både deltagarnas kognitiva

funktioner samt kortisolnivåer förbättrades vid samtliga promenader. Författarna till artikeln drar slutsatsen att fysisk aktivitet är av stor betydelse för både kognitiva funktioner och fysisk stressreducering men menar samtidigt att mer forskning behövs för att avgöra vilken roll miljön spelar (Clark-Carter et al., 2015).

En studie undersökte om en fyradagars vandring i natur kunde påverka och förbättra våra högre kognitiva förmågor såsom kreativitet och problemlösning. Studien är den första som systematiskt dokumenterat förändringar i de högre kognitiva förmågorna när man vistas i vild natur där deltagarna är helt utan påverkan av urbana ljud och intryck samt utan internetuppkoppling. Man delade upp deltagarna i experimentet i två jämförelsegrupper. I grupp ett testades deltagarnas kognitiva förmågor *innan* de gick ut på en fyradagars vandring medan deltagarna i grupp två testades *efter* tre dagars vandring. Studiens resultat visade att de som genomförde det kognitiva testet efter tre dagars vandring presterade 50 % bättre på än gruppen som genomförde testet *före* vandring. I diskussionen ställer sig författarna frågan om de förbättrade resultaten på de kognitiva testen handlade om att deltagarna fick möjlighet till vila från all form av teknisk stimuli eller om naturen i sig är en plats med mindre stress för människan vilket generellt gynnar tänkande (Atchley, Atchley, Strayer, 2012).

Genom en observationsstudie studerades hur och var patienter som drabbats av utmattningssyndrom promenerade i en terapeutisk trädgård anlagd efter de åtta dimensionerna, Perceived Sensory Dimensions (PSD) (Grahm & Tenngart Ivarsson, 2012). Målet med studien var att utforska människors miljöpreferenser vad gäller promenader som tas i syfte att få stöd vid problemlösning. Resultatet för studien pekade på att det verkar finnas två olika typer av promenader för människor som återhämtade sig från stress - den introverta och den extroverta promenaden. Man upptäckte dessutom att dessa två typer av promenader togs i olika delar av den terapeutiska trädgården. Under den introverta promenaden upplevdes inte personen vara så uppmärksam på den omgivande miljön. Det var dock viktigt att kunna gå obehindrat för att låta tankarna få fritt flöde och på så sätt få möjlighet att fokusera på problemlösning och använda sin kreativitet. Den introverta promenaden togs i miljöer som upplevdes som rofyllda, naturlika och som gav en känsla av rymd. De mer krävande och aktiva delarna av terapiträdgården passade bättre för de extroverta promenaderna som kännetecknas av att personen är mer öppen för intryck utifrån

och gärna vill vara en miljö där det finns något att titta på tex andra människor eller djur. Artikelförfattarna avslutar diskussionen med en förhoppning om att det kan vara möjligt att designa en miljö som stödjer både fysisk aktivitet, kreativitet och stressåterhämtning på en och samma gång.

Efter att ha studerat tidigare forskningsresultat verkar det finnas goda skäl till att se själva promenaden som en viktig faktor för att få en förbättrad kognitiv funktion, bland annat genom dess förmåga att bryta ner stresshormonet kortisol samt öka blodgenomströmningen i hjärnan. Sammantaget så ger tidigare studier en indikation om att rätt kombination av natur och promenad skulle kunna förbättra våra exekutiva kognitiva funktioner. Det blir då en utmaning för vidare forskning att placera promenaden i ett antal miljöer med olika egenskaper och karaktärer för att få bästa utfall av ökad problemlösningsförmåga.

### *Teoretisk referensram*

Studien fokuserar på hur en naturpromenad kan ge en *förbättring* av de kognitiva förmågorna och i det ligger en antydning till att något hämmat förmågan fram till dess personen bestämde sig för att ta en promenad. Jag kommer därför att utgå från att personen hamnat i en form av stress då man inte klarat av uppgiften att lösa ett problem man brottats med. Det blir viktigt att vid analysen av upplevelser som respondenterna beskriver kring en förbättrad problemlösningsförmågas också ta hänsyn till den stressreducering som sker under promenad i natur samtidigt.

I Perceived Sensory Dimensions (PSD) återfinns tankar från båda återhämtningsteorierna ART och AAT vilket möjliggör en jämförelse för miljöer som kan ge stressreducering både känslomässigt och kognitivt. Perceived Sensory Dimensions (PSD) beskriver åtta specifika miljökaraktärer som återfinns i gröna miljöer (Grahm, 2011; Grahm & Stigsdotter, 2010) och som föredras av människor för bästa möjliga stöd vid återhämtning. Man pekar också på vikten av att erbjuda en miljö med flera olika dimensioner för att möta människors behov. Människor som vistas i rehabiliteringsträdgårdar har olika utgångslägen i fråga om mentala, känslomässiga och sociala resurser. I den ursprungliga naturmiljön har människan tillgång till direktperception- affordans- och det är denna form av perception som i



första hand ska aktiveras av rehabiliteringsträdgården för att få möjlighet att återhämta sina psykiska funktioner (Grahm, Tenngart Ivarsson, Stigsdotter, Bengtsson, 2010)

Nedan följer beskrivningar från de åtta dimensionerna:

- Natur/Vild: Området har en naturkvalitet och känns orört av människan och ger en fascination över det vilda och här finns fritt växande, mossor, lava, stenblock, mystik
- Kultur: Här finns symboler såsom statyer, rester av hus, fornlämningar, stenmurar. Området har karaktär av park, här finns dammar.
- Öppning: Ängen, allmänning, idrott, överblick och kontroll, plana ytor med klippta gräsmattor, ställen att slå sig ned på, fotbollsplaner på gräs, upplysta bollplaner,
- Social: Möjlighet till möten. Restauranger, marknads- eller kioskhandel, trevnad. Det finns gång- och cykelvägar
- Rymd: Området upplevs som fritt och rymligt, plats för begrundad och eftertanke, platser som inte har vägar eller stigar, flera personer kan samlas, bokskog, havsstrand, begrundan soliga och skuggiga platser.
- Artrik: Mångfald av däggdjur, fåglar och insekter samt växter, lustgård
- Refug/skydd: Känsla av privat område, buskar, oas, revirkänsla
- Rofylld: Renhet, lugn och man behöver inte komma i kontakt med för många människor, välskött, inget skräp eller ogräs, porlande vatten
- (Grahm & Stigsdotter, 2010)

## **Datainsamlingsmetoder och analysmodell**

### *Inledning*

Jag har valt att arbeta utifrån en fenomenologisk ansats med fokus på människans subjektiva upplevelser. Fokus i fenomenologi är människans medvetande och levda erfarenheter och hur vi förstår vår värld. Detta gör naturligtvis att vi alla får en egen bild av verkligheten som man som forskare inte kan värdera som sann eller falsk och det är inte heller forskarens uppgift. Forskaren kan tolka och föreslå hur delar kan

hänga ihop och förstås. För att få fram andra personers upplevelser kan man använda flera olika metoder såsom intervju, fotografering, dagboksskrivning. Jag har under intervjun försökt tänka på att ge informanten tid för att formulera sig och för att få tillgång till sina minnen.

### *Avgränsningar*

Studiens fokus har gjort att det varit viktigt att hitta informanter som själva uppgett att de valt att ta en promenad i syfte att få stöd vid problemlösning och att de också upplevt att det hjälpt. De personer som ingår i studien har jag haft funnit efter att jag på ett eller annat sätt fått vetskap om att de använder promenaden som strategi vid problemlösning. Eftersom det funnits flera som passade in på kriteriet ovan har jag valt personer efter en åldersmässig spridning. Jag vill också till sist uppmärksamma avsaknaden av män i materialet. Anledningen kan vara att jag har mest kvinnor i min bekantsskapskrets men att jag borde ansträngt mig mer för att få män till att delta. Det kan också bero på att män, enligt studier rangordnar fysiska aktiviteter i följande ordning jogging, cykling och promenad medan kvinnor rangordnar i omvänd ordning (Qviström, 2016).

### *Urval av metoder och datainsamlingen i praktiken*

Vid datainsamlingen har jag alltså använt mig av tre metoder, först en "sittande" intervju där jag utgått från semistrukturerade frågeställningar, i syfte att få veta mer kring deras relation till natur i allmänhet och vilken anledningen varit till att de bestämt sig för att ta en promenad (bil. 1). De har under intervjun också mer i detalj fått beskriva sin promenadväg och platsernas karaktär samt vilka tankar och känslor som väckta under vägen. Viktigt för att fånga personernas egna upplevelser var att respondenterna inte fick ta del av de beskrivningar som finns i de bakomliggande teorierna till undersökningen, Attention-Restoration Theory (ART) eller Aesthetic-Affective Theory (AAT) samt Perceived Sensory Dimension (PSD). Intervjuerna har i genomsnitt pågått under ca 30 min och intervjuerna spelats in och sedan transkriberats. Inför intervjuerna har jag valt att förbereda intervjupersonerna på vad vi kommer att fokusera på vid intervjun. Jag har således bett dem att tänka på och så detaljerat som möjligt försöka minnas en speciell promenadväg som jag vid intervjun vill att de beskriver för mig. Syftet har varit att ge respondenterna möjlighet att börja

fundera och försöka sätta ord på platserna längs promenadvägen. Vid intervjuens början har fråga ställts om deras intention till att ta en promenad och detta har även varit ett kriterium att det handlar om stöd vid problemlösning.

Efter intervjuerna har jag tillsammans med respondenten, genomfört en gåtur som fotodokumenterats. Vad och vilka platser som skulle fotograferas har respondenten bestämt. Instruktionen till respondenterna har endast varit att de själva bestämmer var och när vi ska fotografera vid tillfällen när de på något sätt känner att platsen berör dem. Det har inte funnits några restriktioner på hur många platser som skulle fotograferas. Jag valde att efter gåturen skriva ut de foton som tagits under respektives gåtur sammanställa dessa i ett häfte där det till varje foto funnits två frågeställningar som respondenten besvarat skriftligt:

1. *Hur skulle du vilja beskriva platserna på bilden?*
2. *Vilka tankar och känslor förknippar du med platsen?*

Tillsammans har dessa tre datainsamlingsmetoder givit en bild över respondentens egen intention och förväntningar inför promenaden och även hennes upplevda effekt av densamma. Respondenten har också fått möjlighet till tid att tänka eftersom metoderna genomförts vid olika tillfällen och med olika tekniker.

### *Analysstrategi*

Vid en kvalitativ analys måste den som tolkar materialet vara medveten om och diskutera sin egen subjektiva förförståelse. Detta redogör jag för i bakgrunden tillsammans med mina hypoteser. På så sätt gör man analysen transparent för läsaren att bedöma trovärdigheten. Jag har använt mig av en kvalitativ analysmodell som delar upp analysarbetet i två stadier. I det första stadiet kodas materialet, antingen utifrån en förutbestämd kodlista, sk deduktiv kodning, eller genom egna kriterier för koderna. Vid analysens andra stadie ska det nu kodade materialet sättas samman i en för studiens syfte större sammanhang och där forskaren försöker se mönster (Miles et al., 2013 ).

Jag har i mitt analysarbete sökt efter bärande ord och uttryckt som använts av respondenterna. De ord och uttryck som jag i första stadiet kodat ha betydelse för

studiens resultat har alltså varit *känslouttryck och beskrivningar av upplevelsen före, under och efter promenaden samt beskrivningar av platsens karaktär*. Samtliga ord och uttryck från varje respondent redovisar jag i resultatet. Dessa ord och uttryck har jag sammanställt i kategorier efter både frekvens och likvärdighet i betydelse. Dessa kategorier som bildats utifrån ovanstående kriterier, är tänkta att förmedla något om vilka egenskaper i naturen som kan främja vår problemlösningsförmåga.

I nästa stadie av analysarbetet jämfördes resultatet mot innehållet i Perceived Sensory Dimension (PSD) som beskriver naturmiljöer som föredras av människor i olika utmattningstillstånd. I en terapiträdgård finns promenadvägar som leder deltagaren genom en mängd miljöer och jag önskade också undersöka om det fanns likheter mellan miljöbeskrivningar i de åtta dimensionerna och studiens resultat. Genom att jämföra mot en etablerad teori hoppades jag också kunna sätta mitt eget resultat i ett större teoretiskt sammanhang. En hypotes jag hade inför analysen var att man i studiens resultat skulle hitta likheter mellan miljöegenskaper som upplevs positiva vid en promenad som tas i problemlösande syfte med de miljöegenskaper som en god promenad innehåller när man befinner sig i en terapiträdgård.

## Resultat

### *Inledning*

I resultatdelen presenteras först en sammanfattande text över respondenterna samt deras upplevelser av promenaden för att ge läsaren en övergripande förståelse av miljöerna och personerna. I sammanfattningen redovisas några av foton från gåturen ihop med respondenternas egna citat och man kan på så sätt få en uppfattning om hur de avläst platsen. I slutet på varje presentation redovisas också samtliga ord och uttryck som förekommit i samband med intervjun och i den skriftliga fotoenkäten.

Efter den sammanfattande presentationen redovisas resultatet efter analysen av det empiriska materialet samt hur de utpekade platsernas egenskaper förhåller sig till beskrivningarna ifrån de åtta dimensionerna (PSD).

Under rubriken *Exempel på en stödjande naturmiljö vid problemlösning utifrån studien* ges exempel på en miljö som innehåller de egenskaper som kan verka stödjande vid en problemlösande promenad. Resultatdelen avslutas med en sammanfattning.

## *Övergripande beskrivning av respondenterna och promenadstråken*

### **Respondent 1**

Respondent 1 är en kvinna, 62 år som väljer att berätta om ett promenadstråk som hon använder i samband med arbetsrelaterade problem. Hon arbetar inom socialtjänsten och träffar familjer och vuxna i behov av olika former av stöd. Många av besöken äger rum i en lokal som ligger mitt i ett stort hyreshusområde ca tre kilometer från kontoret men besöken kan lika gärna ske hemma hos någon som bor i lägenheterna inom samma område. Vilken av de möjliga promenadvägar upp till området hon sedan väljer beror på väder, vind och lust.

Ibland väljer hon att promenera till dessa besök istället för att ta bilen och vid dessa tillfällen är anledningen ofta att hon känner att hon har extra mycket som hon behöver fundera runt och då passar det bättre att promenera. Hon uttrycker det under intervjun med att *"... tar man bilen upp , så blir det mycket svårare att ställa om"* och menar att promenaden behövs för att få tid att förbereda sig inför ett svårare möte och minnas vad som hände sist. Promenaden ger också tid för att kunna se problemen från andra håll samt hitta en bra ingång till kommande samtal med klienten. Hon beskriver hur hon omedvetet sorterar sina tankar under promenaden och menar att *"processen måste ha sin gång"*. Hon besvarar frågan om hur och varför hon upplever promenaden som främjande för tankearbete med att *".. på något sätt så låter man det undermedvetna eller den delen av hjärnan, som man inte har med sig riktigt, det undermedvetna, sortera lite och jobba lite. För efter en stund så brukar det ploppa upp det som är viktigt att fokusera på"*.

Under intervjun berättar hon att hon gärna tittar neråt marken under promenaden vid problem hon anser svårare och tyngre än andra. Det går bra att göra det, säger hon eftersom stora delar av promenaden går på kända gångvägar och *"därför kan man stänga av och gå in i sin egen värld, även om du hör, observerar det som finns runt omkring"*. Om hon är på väg till ett möte där det är något "som gnager" kan hon

komma på sig själv att gå i riktig rask takt. I övrigt är det mer normal promenadtakt men hon känner att hon ändå ofta blir varm eftersom det är uppförsbacke på vägen till området.

På vägen från ett möte som skapat mycket tankar kan hennes funderingar kretsa kring något som kan liknas vid bearbetning. Denna bearbetning kan ta tid och det beskriver hon genom att *".. jag kan älta lite, för det är bra i det läget"*. Det är mer ett inre samtal på vägen från ett möte och det finns mer känslor än på vägen till ett möte med en klient.

Vad gäller hennes vana att använda promenaden som ett aktivt val vid problemlösning har hon promenerat sedan hon var liten och behövde ta sig mellan platser. Det har varit framtvingat, menar hon men att hon lärt sig att det är skönt när man har många tankar i huvudet. Det finns en skillnad mellan att ta en promenad på arbetet mot att ta en promenad på fritiden berättar hon, eftersom hon på fritiden promenerar för att rena tankarna och för att slappna av.

Respondent 1 har pekat ut 19 platser under gåturen vi genomförde tillsammans. Startpunkten för promenaden är det medelstora samhällets centrum där det finns ett torg (fig 1) och en båthamn (fig 2). Torget beskriver hon som en plats för möten men också för stress och flyktighet medan båthamnen ger en känsla av frihet och friskhet. Därefter går promenaden via en bro över den stora vägen, upp till blandad bebyggelse med bostadsrätter med tillhörande små täppor, villor, hyreslägenheter, förskolor. Här finns mycket grönt i form av skogsdungar, fotbollsplaner, gräsmattor och pulkabackar. Vi går förbi en rest av en skog och här berättar hon att den får henne att minnas en skön del av sin barndom då hon ofta gick i skogen hos sin mormor och morfar (fig 3). Skog associeras med begrepp som uråldrig och ursprunglig och är en miljö som ger trygghet, säger hon.

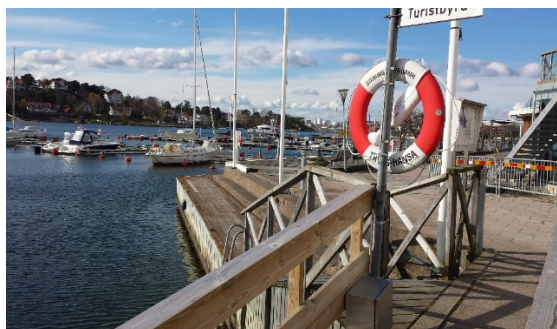
Efter bostadsområdet blir nästa nav den stora skolan där barn i klasser från förskola till årskurs sex går. Skolområdet får henne att associera till tristess och krav medan intilliggande lekplats, fotbollsplan och skateboardpark associeras med uttryck som fart, möten, lekfullt, kreativt, glädje och smärta. Vid skolan låter hon humöret bestämma om hon ska gå lite vid sidan av skolan eller närmare skolgården. Väljer

hon att gå lite åt sidan av skolan istället för rakt igenom skolgården får hon känslor av öppenhet, frihet då det finns lite av träd och skogsdunge där. Promenaden fortsätter förbi en husruin och en övergiven tomt som hon beskriver höra ihop med känsla av förfall även om den också innehåller vackra inslag. Platsen får henne att tänka på tidigare liv och historia.

Efter ödetomten kommer det större bostadskomplexet med hyreslägenheter (fig 4). Respondenten kommenterar området med att *"...det är inte så illa som många tror"* och hon menar att man försökt motverka det *"...sterila, det tråkiga och det slitna området"* med tex stora planteringskärl. Hon pekar ut flera av de blomsterutsmyckningar som är placerade inom området, som ett bevis på att någon ändå bryr sig om miljön här. Här bor och lever en hel del människor och i området finns flera av kommunens verksamheter såsom vuxenutbildning, fritidsgård, skola samt en förskola. Förskolan har en mycket stor tillhörande grön gård med höga träd som hon tycker är positivt och kommenterar att *"...de stora träden skapar lugn hos små och stora"* (fig 5). Promenaden tar oftast slut vid familjecentralen där hon arbetar.

Samtliga ord och uttryck i beskrivningarna: **Lekfullt, Vackert, Skapande/kreativitet, Glädje, Mötesplats,** Rörelse, Friskhet, Flyktighet, Stress, **Rörelse,** Aktivitet, Skönhet, Föränderliga, Återkommande, Barndom, Kul, Störande, Idylliskt, Stillhet, Koncentration, Smärta, Tråkig, Oinspirerad, Tristess, Kravfylld, Förfall, Inbjudande, Lugn, Nyfikenhet, Utsmyckat, Fröjd för ögat

Flera av uttrycken förekommer upprepade gånger. Dessa är markerade i fetstil.



Figur 1. Båthamnen



Figur 2. Torget





*Figur 3 Rest av en gammal skog*



*Figur 4 Det stora hyreshusområdet*



*Figur 5 Höga träd som lugnar*

## **Respondent 2**

Respondent 2 är en kvinna, 32 år, gift och med två mindre barn. Hon arbetar som undersköterska på en av kommunens dagliga verksamheter. Hon uppger att hon inte har en speciell runda som hon brukar ta utan menar att det kan vara en fördel att variera sig. Hon vill inte hamna i en lunk, som hon uttrycker det, men tycker att naturen i sig är varierande nog så det blir den promenadväg som är mest lättillgänglig. Anledning till att hon tar en promenad är ofta att hon känner sig känslomässigt upprörd och behöver komma in i en lugnare sinnesstämning. Ofta är orsaken nära relationer och problem som kan uppstå där. Hon funderar kring olika känslor och hennes behov av att promenera "...det beror på vilka känslor man har,



*tror jag också, sorg eller så då kan jag nog lika gärna sitta på en sten och bara reflektera eller sådär. Det är kanske mer ilska, då vill man mer ha rörelse”.*

När det gäller preferens av miljö för promenaden så är det viktigt att hon får lugn och ro att fundera. Eftersom hon är lite känslig för ljud och kan bli stressad av för mycket intryck så är det väldigt skönt att vara ute, menar hon. Hon tror inte en promenad i stadsmiljö skulle ge samma effekt som en promenad i skogen, bland annat på grund av den mer intensiva ljudnivån i staden.

Hennes val av promenadstråk är förlagd vid ett rekreationsområde med främst skogsmiljö. Här finns dock belysta spår och vi möter några joggare denna dag. Vi går en slinga och kommer tillbaka till utgångspunkten. Hon pekar ut 13 platser som hon beskriver med bland annat uttryck som vackra, stabilt, mystiska, inbjudande och som väcker lugn och trygghet. Under intervjun beskriver hon att hon upplever det som en dragningskraft till naturen när hon hamnar i en kris: ”*Jag vill bara ut liksom. Det går inte att stoppa*”. När vi går förbi en övervuxen stengårdsgård berättar hon att hon att den ger henne funderingar över en svunnen tid och att den är ett blickfång under promenaden (fig 6). Det är viktigt att det finns något som väcker intresse under promenaden, säger hon.

Hon känner sig ofta trygg i naturen och särskilt granskog får henne att känna sig omhändertagen. Hon reflekterar över om det kan ha att göra med att hon är uppväxt vid en granskog (fig 7). Vidare så uppger hon att hon har en vana sedan barndomen att vistas i naturen och har flera minnen då hon som barn vänt sig till olika platser för att fundera. Det har många gånger handlat om en stor sten eller plats med utsikt där hon känt att hon fått tillfälle att fundera och skilja tankar från känslor som tagit överhand. Hon berättar hur hon som barn alltid sprang till en viss plats, ett högre berg med utsikt ”...*det var dit jag gick och där satt jag och sen så lugnade man väl ner sig och gick hem. Men det är så himla tydligt, jag bara sprang iväg åt det stället*”. På frågan om hon minns vad det var hon kände när hon satt där så svarar hon att det nog var en känsla av lugn och platsen hade en skön inverkan på henne.”...*jag kom ihåg att när jag kom hem, så var det så mycket bättre allting*”. Även idag känner hon att det hjälper med att komma ut i naturen och berättar ”...*man känner inte den där jobbiga känslan lika tydligt. Den har väl ändrat form lite kanske eller sådär*”.

Hon går raskt under promenaden och vill inte stanna utan vill vidare. På frågan om hennes föräldrar också använde sig av naturen för återhämtning så svarar hon att de inte pratade om naturen på det sättet. Hennes pappa använde sig av naturen genom att fiska, plocka svamp medan hennes mamma nog mer kunde se det vackra i naturen och det kunde vara både små och stora saker. Till exempel kunde hon säga *"...åh titta vilken vacker skalbagge"* när de var utomhus. Kanske, funderar hon, har mamman fått henne att uppmärksamma det vackra i naturen. Under vår promenad pekar hon ofta på vackra färger på sten och mark (fig 8). Under intervjun pratar vi om ett speciellt minne från hennes barndom där hon och hennes pappa stötte på en orm och hur det kändes dramatiskt. Även idag uppskattar hon att det händer lite oväntade saker under promenaden. Hon menar att sådana händelser kan vara roliga ibland men inte om man söker lugnet när man ledsen. Hon jämför känslan av att både vilja bli överraskad men ändå känna sig trygg med när hon är på havet där hon alltid har en känsla att det är lite skrämmande med naturkrafter men ändå jag har en känsla av trygghet.

Samtliga ord och uttryck i beskrivningarna: Vackert, **Trygghet**, **Lugn**, **Inbjudande**, **Skönt**, **Lätthet**, **Livsenergi**, **Kontrastrik**, Intressant, **Stabilitet**, **Mystik**, Förgänglighet, Vilsamhet, Öppenhet, Barndom, **Intressant**, **Speciell**, **Historisk**, Tidens gång, Blickfång, Uppväxt, Omhändertagen, Fantasisfull, Stolt, Hjälpssamhet, **Liv**, **Hoppfullhet**, Vemodig, Nyfikenhet.

Vissa av orden och uttrycken återkommer vid flertal tillfällen. Dessa är markerade i fetstil.



*Figur 6 Gärdsgården påminner om en avlägsen tid*



*Figur 7 Skogen ger känslor av trygghet och att vara omhändertagen*



*Figur 8 Vackra färgkombinationer ger känsla att titta på en tavla*

### **Respondent 3**

Respondent 3 är en kvinna, 49 år, gift med två vuxna barn. Hon arbetar inom kommunen med förebyggande hälsoarbete samt med samverkan mellan berörda myndigheter och verksamheter. Hon bor naturnära i en bygd hon delvis är uppvuxen i. Under intervjun förklarar hon att hon väljer att ta en promenad när hon kört fast i ett problem eller behöver komma vidare i ett tankearbete med ”... *många bollar i luften och så känns det nästan oöverstigligt, så kan man ta en promenad och så tänker man så , nej men så här, nu har jag en lösning på den här grejen och den kan komma- det är lite som man brukar säga, man sover på saken, men man promenerar på saken istället* ”. Det är mer vanligt att hon går ut när hon är stressad, forcerad,

ledsen eller för att tänka snarare än *"...att hon går ut för att hon är själaglad"*, som hon säger.

Promenadstråket hon väljer att berätta om är en slinga hon säger att hon ofta går och den utgår från hennes hus och sträcker sig huvudsakligen runt en sjö. Man har dock inte sikt till sjön under hela promenaden utan går periodvis på små skogsstigar och grusvägar för att till sist gå ett litet stycke på en landsväg innan man är tillbaka till hemmet. Hon pekar ut 12 platser under gåturen. Att promenera är för henne en form av strategi och hon uttrycker det med att *"...strategin är ju att ta en promenad för att få det här meditativa. Jag gör något nytt där och sen det som kommer upp, det kommer upp. Jag kanske inte går ut, nu skall jag gå och tänka på det här problemet"*. Hon menar att hon har använt strategin länge, dock inte så länge som från tidigaste barndomen. Hennes föräldrar hade inte som vana att promenera utan tyckte nog att det var lite onödigt eftersom man kunde arbeta sig trött på gården likaväl. Hon reflekterar över om föräldrarna tex istället högg ved för att hitta den monotona och meditativa tillstånden som får tankarna att flöda.

Hon vet att det hjälper henne att promenera eftersom hon efteråt får en känsla av att tankarna blir klarare och att hon kan se en lösning tydligare även om hon inte alltid kommer fram till ett slutgiltigt beslut så *"... blir det liksom ett nästa steg i alla fall"*. Känslan hon får är *"..en lättare känsla, rent fysiskt eller ja, och mentalt"*. Hon berättar hur hon kan få "snilleblixar" speciellt under senare delen av promenaden vilket får henne att undra varför hon inte tänkt på detta sätt tidigare. Hon tror att hon söker en form av meditativt tillstånd när hon promenerar och vill slippa fokusera på själva gåendet. Hon försöker beskriva hur promenaden hjälper till genom att *"... bara gå höger, vänster, höger, vänster, utan att behöva tänka på det"*. Därför tycker hon att det är svårt att promenera i en stad där hon ständigt måste se upp och vara beredd på olika faror och samtidigt få alldeles för mycket intryck *"... i (stan) när det är hinder på vägen, då har du ju inte den tankeförmågan att det bara flödar fritt för då är det så mycket som distraherar"*. Under naturpromenaden är hon trygg med de ljud och rörelser som förekommer där tex från fåglar och andra djur men även bilvägens ljud längre bort. Hon säger sig kunna koppla av så pass mycket från omgivande intryck att hon ofta kan komma hem och undra "hur hamnade jag här?" Vidare tror hon att den fysiska rörelsen för henne är minst lika viktig som den miljö hon rör sig i



och hon har svårt att se att hon skulle få samma resultat av att tex köras runt i rullstol. Hon har också provat att springa på löpband inomhus med utsikt mot en grön miljö men hävdar att det absolut inte är samma sak. Båda sakerna behövs för att få igång ett avstannat tankearbete menar hon *"..kombinationen av ute, natur och det meditativa behövs"*. När hon promenerar går hon raskt och hon vill helst gå en slinga som går tillbaka till utgångsplatsen framför att gå fram och tillbaka.

Samtliga ord och uttryck i beskrivningarna: **Fridfullt, Grönskande, Trygghet, Lätthet, Energi, Frihet**, Barndom, Magi, Stabilitet, Stolthet, Aktivitet, Tråkigt, Mjukt, Vägsål, Ensamhet

Vissa av orden och uttrycken återkommer vid flertal tillfällen. Dessa är markerade med fetstil.



*Figur 9 En spegelblank sjö upplevs rofull*



Figur 10 Känsla av öppenhet



Figur 11 Grusvägen ger en känsla av frihet

### *Fem kategorier av stödjande egenskaper*

Under första delen av analysen låg fokus på att ta reda på om man i datamaterialet kunde hitta gemensamma nämnare kring vilka egenskaper i naturmiljöer som upplevdes positiva. Genom att först bedöma respondenternas samtliga ord och uttryck efter likvärdig betydelse, till exempel så har uttryck som lugn eller fridfull ansetts stå för ungefär samma känsla samt räkna hur många gånger samma ord och uttryck förekom, bildades fem kategorier (bil. 2). Kategorierna som bildades har fått rubrikerna: *Estetiska egenskaper, Stressreducerande egenskaper, Minnesstimulerande egenskaper, Stämningshöjande egenskaper samt Fokusskiftande egenskaper.*

#### **Estetiska egenskaper**

Estetiska egenskaper i miljön anses viktiga då de tilltalar människans behov av att omge sig med det vackra och det sköna. Under en promenad finns möjligheter till flera estetiska upplevelser, en vacker solnedgång, lavar med kontrastrika färger, vackra blomsterarrangemang i trädgårdar, vackert grön moss. Samtliga respondenter har lagt märke till och benämnt det vackra som finns under promenaden. Exempel på ord och uttryck som använts av respondenterna är att något upplevs som "en fröjd för ögat" eller som ett "blickfång".

## **Stressreducerande egenskaper**

Stressreducerande egenskaper innebär att personen känner ett inre lugn eller att platsen upplevs rofull eller fridfull. Även uttryck som att känna sig trygg och lugn samt att platsen upplevs inbjudande är delar av kategorins karaktär. Miljöer som innehåller dessa egenskaper är orörd granskog, höga träd och vatten

## **Minnesstimulerande egenskaper**

Minnesstimulerande egenskaper ger personen en koppling bakåt -ofta till den egna barndomen eller till händelser nära – och egenskaperna kan dessutom vara en del av den mentala omställningstid som behövs för att kunna tänka på det som är aktuellt just nu. En husruin, en ödetomt kan kanske generellt associeras bakåt medan det skiftar vad som ger upphov till minnestrådar beroende på person. I studien ger ett utsiktsberg, en skogsdunge, en mossbelagd stengärdsgård och en röd stuga kopplingar till barndomsminnen.

## **Fokusskiftande egenskaper**

Fokusskiftande egenskaper i miljön ger personen möjlighet att känna en frihet eller en lätthet som i sin tur kan främja kreativa tankar. Promenaden ger ett avbrott i sig och ett naturligt miljöombyte som i sin tur kan stimulerar våra sinnen på annat sätt än inomhusmiljön. Egenskaperna kan vara individuellt betingade men platser som ”ställer frågor” till individen kan vara av betydelse för att skifta fokus. I studien upplever en av respondenterna mystik på en plats där en stor sten ligger ”utslängd” och frågar sig hur det gick till när den hamnade där. En annan av deltagarna väljer en plats där en vägskylt är i centrum och funderar där på hur livet ibland innebär olika vägskäl och att man ibland behöver ändra riktning.

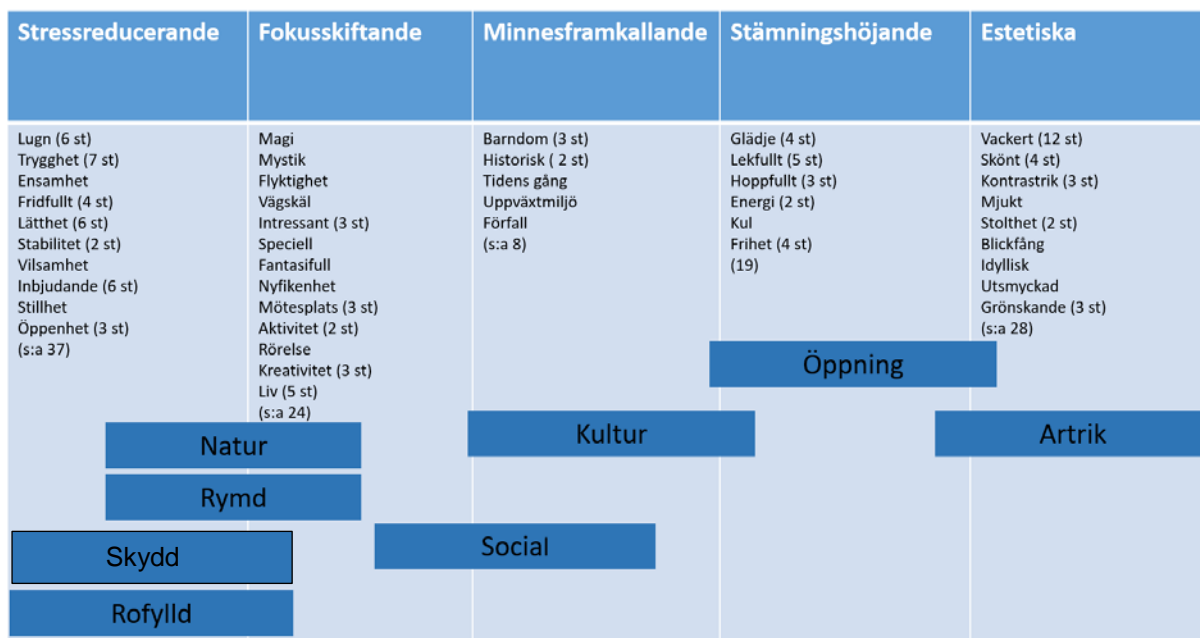
## **Stämningshöjande egenskaper**

Stämningshöjande egenskaper har betydelse särskilt då problemen har en grund i negativa känslor tex ledsamhet eller ilska. Man kan under promenaden uppleva sig omhändertagen och just granskogen ger en av respondenterna denna känsla. Miljön kan också ge associationer till hoppfullhet genom att betrakta växter som trots karga

och svåra förhållanden ändå överlever. Genom att se barn leka kan man känna glädje och lekfullhet som smittar av sig.

### *Hur förhåller sig de åtta dimensionerna (PSD) till ovanstående egenskaper?*

Precis som rehabiliteringsträdgårdar är anlagda med hänsyn till människans behov av olika typer av stödjande miljöer när vi drabbats av stressrelaterad ohälsa kan en självvald promenadslina ge möjlighet till liknande stöd. Promenadstråket är då anpassad till personen och de behov som hon eller han har just då. I svaren från respondenterna finns beskrivningar av miljöer som jag i analysen tolkat ha jämbördigt innehåll med de olika dimensionerna (Fig 12). Flera av dimensionerna har miljöbeskrivningar som passar in under två av kategorierna och där detta uppstår förtydligas detta genom att etiketten med namnet på dimensionen då ligger över båda. Jag har också försökt visa i vilken av kategorierna som bäst stämmer överens genom att placera etiketten i en kategori till största del men låta den glida över gränsen till nästa.



*Figur 12 Fem kategorier egenskaper som kännetecknar en stödjande promenadmiljö satt i relation till miljöegenskaperna från Perceived Sensory Dimensions.*



Kategorin Stressreducerande egenskaper motsvarar allra bäst mot dimensionerna **Rymd** och **Skydd** men även delvis mot dimensionerna **Natur** och **Rymd**.

Kategorin Minnesframkallande egenskaper som är den minst omnämnda egenskapskategorin motsvaras av dimensionerna **Kultur** och **Social**. En förklaring till förhållandet mellan dimensionen Social och Minnesframkallande egenskapskategorin är tanken att man via egenskaper i miljön kan vi få en bro till minnen av nära och kära vilket ger en viss koppling till vår sociala identitet och sociala gemenskap. Att se människor på håll kan upplevas positivt och kan uppfylla en form av socialt behov. Dimensionen **Kultur** motsvaras väl av kategorin Minnesframkallande egenskaper och berörelsepunkten om hur vi genom ex husrester eller gårdsgårdar påminns om tidigare liv och om hur människan sätter spår på olika sätt i naturen. Kategorin Estetiska egenskaper räknas till största del tillhöra dimensionen **Artrik**. Under promenaden blir man då och då medveten om att man befinner sig i en miljö som man delar man djur, grönskande växter, berg och andra grundelement. När jag placerade Stämningshöjande egenskaper ihop med dimensionen **Öppning** byggde det på min erfarenhet från intervjuerna där respondenterna beskrivit platser där barn lekt; förskole- och skolgård, skateboardpark. Offentliga miljöer med möjlighet till olika former av idrott, till exempel fotbollsplaner motsvaras därför väl av de beskrivningar som ligger under dimensionen Öppning.

Vid en jämförelse tycker jag mig se att samtliga miljöer i en rehabiliteringsträdgård skapad efter de åtta dimensionerna, har en motsvarighet i de fem kategorier egenskaper som denna studie påvisat upplevs stödjande vid en problemlösande promenad.

### *Exempel på en stödjande miljö vid problemlösning utifrån studien*

Vid en jämförelse med de miljöer som respondenterna pekat ut och som kan innefatta ändå upp till fem kategorier återfinns en miljö som jag valt att kalla **den skogslika miljön**. Den skogslika miljöns innehåll behöver inte vara omfattande utan kan representeras av några höga träd och lite vild grön vegetation. Under en promenad i den skogslika miljön kan respondenterna lätt skifta fokus från

vardagsproblemen- det prasslar plötsligt i gräset och det susar i trädtopparna. Dessa oväntade och plötsliga händelser ger också en känsla av magi och mystik (fokusskiftande egenskaper). Element i den naturliga skogslika miljön framkallar även stora frågor till exempel såsom "hur hamnade den stenen en gång här" eller funderingar kring hur människorna levde förr (minnesframkallande och fokusskiftande egenskaper). Alla respondenter valde ut platser från sin promenad som gav en koppling till barndom eller barndomsminnen, som viktiga och positiva. I denna studie representerades platserna som väckte barndomsminnen av en skogsdunge, ett mindre utsiktsberg och ett gult trähus (minnesframkallande egenskaper). Att använda promenaden för att komma i annan stämning eller lugna ner sig är ett mål i sig men också för att få positiv och ny energi. Grusvägen i sig blir en trygghet för att inte gå vilse och den leder respondenten mellan olika miljöer vilket påverkar sinnesstämningen (stämningshöjande egenskaper). Vanliga kombinationer är beskrivningar där ordet vackert finns med tillsammans med grönska, blommor, lavar, mossor (estetiska egenskaper).

### *Sammanfattning av studiens resultat*

Studien visar att fem kategorier egenskaper kan skönjas utifrån datamaterialet. Alla fem behöver inte ingå i en promenad som upplevs ge stöd vid problemlösning. En promenad innebär ett ständigt skifte av miljöer och har som största fördel att den kan kombineras efter behov. Miljöbeskrivningarna utifrån de åtta dimensionerna (PSD) återfinns alla under de fem kategorierna egenskaper som studien påvisat ha betydelse för upplevelsen av att få stöd vid problemlösning. En förklaring kan vara att man både vid deltagande vid en terapeutisk trädgård och vid en problemlösande promenad behöver ägna sig åt funderande på ett eller annat sätt. Man söker sig därför till miljöer som ger möjlighet att fokusera på sina egna inre tankar utan att behöva lägga energi på omvärldens olika stimuli. Miljön ska därför upplevas som trygg och lättavläst under promenaden. Själva promenerandet med monotona rörelser kan vara en bidragande orsak till att personen kan hamna i ett nära nog meditativt tillstånd vilket i sin tur skulle kunna gynna det aktiva neurologiska nätverkssystemet the default mode network (DMN). Tankar kan, när detta system är aktiverat tillåtas vandra fritt och på så sätt kan även kreativiteten och problemlösningssförmågan förbättras. Detta trots att vi inte själva upplever att vi

koncentrerar oss på problemet. Själva promenaden ger också en fysisk påverkan som upplevs mycket viktig för personerna i studien och som också påverkar hjärnan fysiologiskt på många sätt, bland annat med ökad blod- och syre genomströmning samt utsöndring av antistresshormoner.

Den skogslika miljön kan innehålla samtliga fem kategorier.

## Diskussion

### *Hur förhåller sig resultatet till övriga miljöpsykologiska teorier*

Respondenternas egna beskrivningar av platser de passerar under promenaden gör att vi får en förståelse för att de både känner och tänker något om miljö som omger dem vilket i sin tur kan vara ett bevis på att vi människor berörs av det vi ser och upplever i naturen. Denna tanke är en viktig förutsättning för miljöpsykologiska teorier. I detta avsnitt diskuteras teoriernas innehåll i jämförelse med studiens resultat. En frågeställning som uppkom tidigt under arbetet med bakgrunden handlade om nödvändighet att ha med båda stressåterhämtningsteorierna ART och AAT. När det handlar om problemlösning som är en avancerad kognitiv färdighet kan man tänka att det hade varit tillräckligt med kognitivt inriktade Attention-Restoration Theory som referensteori. Det finns dock ett bra skäl att även ta med återhämtningsteorin Aesthetic Affective Theory; kunskapen om att hjärnans kognitiva funktioner för att fungera behöver en miljö med låg stresspåverkan. Vi vet att naturen är en miljö med förmåga att ge stressreducering till oss människor. Oavsett vilken källa stressen kommer ifrån. Om man belyser svaren utifrån båda dessa teorier kan man hitta belägg för att respondenternas upplevelse *att finna ro för att kunna tänka* stämmer överens med båda teoriernas utgångspunkt som säger att naturen, vårt tänkande *och* våra känslor har en naturlig koppling till varandra.

Anledningen till att ta en promenad är för respondenterna i denna studie en önskan "att komma ifrån", röra på sig och byta miljö för att på så sätt få igång tankeverksamheten. Studiens resultat visar även på vikten av att ha möjlighet att stänga ute oönskade intryck och stimuli och istället få tillgång till den form av

uppmärksamhet som kräver minimalt med energi. Respondenternas behov att byta fokus och miljö för att på så sätt få ny mental energi kan därför kopplas till den form av uppmärksamhet som inom Attention- Restoration Theory (ART) kallas *kravlös uppmärksamhet* eller *fascination*. Det kan verka motsägelsefullt eftersom anledningen till promenaden är att lösa ett problem vilket borde innebära en aktiv mental aktivitet! Tanken om att hjärnan är aktiv även när den verkar vara offline får stöd i de kognitiva teorier som beskriver ett mentalt tillstånd som ger personen ett fritt flöde av spontana inre tankar- wandering minds (Mason et al, 2007) genom det neurologiska nätverkssystemet (DMN) som gynnar vår problemlösning och kreativitet (Immordino et al., 2012). Det faller sig då naturligt att vi upplever att promenaden faktiskt hjälper trots att man släppt fokus på själva problemet. Respondenter i studien har beskrivit hur promenaden ger ett nästan meditativt tillstånd och att de upplever att egentligen inte tänker aktivt under promenaden.

Beskrivningen *frihetskänsla* som återfinns hos alla respondenter, kan stå för ett motsatsförhållande till känsla att vara instängd eller snärjd. Här tolkas känslan i linje med innehållet i karaktärsuttrycket "*being away*" ifrån Attention- Restoration Theory (ART). Naturpromenaden kan ge en känsla av att få komma ifrån en stund och både konkret och mentalt lämna en plats där man känner sig fastlåst. I samband med att man brottas med ett problem som man upplever är svårlöst kan promenaden ge en önskad känsla av frihet.

Aesthetic Affective Theory ( AAT) menar att människan har en nedärvd förmåga att läsa av lugnande signaler från den omgivande miljön. Miljöer bör då innehålla öppna vyer, grönska, träd som ger skugga, undervegetation, stilla eller rinnande vatten, djurliv och ge en känsla av trygghet. Flera av platserna som beskrivits av respondenterna har dessa egenskaper. Det finns beskrivningar som handlar om att platsen känns eller ger en känsla av trygghet och rofylldhet, fridfullhet, lugn, omhändertagande, välkomnande, inbjudande, stabilitet, skönt, behagligt, vacker, mjukhet. Dessa beskrivningar kan leda fram till slutsatsen att respondenterna har reagerat på egenskaper i naturen som ger signaler om att faran är över och att här är en plats för återhämtning i trygghet. Respondenter som fått frågan om man kan få samma effekt om man passivt (i rullstol) tar promenaden har bestämt svarat nej.

Resultatet visar att det inte är nödvändigt att samtliga fem egenskaper finns med för att få den goda promenaden. En promenad ger möjlighet till kombinationer av miljöer med olika egenskaper och studiens resultat visar att urvalet görs individuellt och efter behov. Under en promenad tillsammans med en av respondenterna kunde samtliga egenskaper återfinnas. Det är också den respondent som har flest beskrivningar med orden trygghet och lugn och hon uppgav att det oftast är känslor som får henne att välja att gå ut och promenera. Promenaden hon valde medförde en miljö som innehöll samtliga goda egenskaper för stressreducering och detta visar att man kan anpassa miljön till sina egna behov. Övriga respondenters promenader har andra kombinationer.

Respondenternas promenader innehåller en mängd olika miljöer som de befinner sig i under längre eller kortare perioder. De berättar om vackra blommor, djurliv, platser för möten, mossiga gårdsgårdar och övergivna raserade matkällare. Skog och stora berg ger associationer till trygghet, stabilitet och lugn. Gamla stenar anses trygga och "ditslängda" vilket ger mystik i tillvaron. Det ensamma trädet vid kalhygget fyller oss med känslor av vemod och förgänglighet. Känslor mildras av att komma ut och tankar känns befriande. Även om promenaden i sig innebär ett ständigt skifte av miljöer så kan studiens resultat ge stöd för att respondenterna under promenaden söker efter miljöer som ger en känsla av trygghet och lugn i första hand.

### *Metoddiskussion*

När vi genomförde gåturen var tanken att jag samtidigt skulle be om än mer beskrivningar av miljön medan vi promenerade. Jag ville få med respondenternas kommentarer när de befann sig på platsen de tidigare beskrivit under intervjun. Tanken var att de då kanske kunde beskriva fler egenskaper från promenaden såsom ljud, lukt, känsla av vind, vägunderlag. Det visade sig vara svårt rent praktiskt att genomföra- att promenera, hålla fokus på personen och intervjun, ta foton och spela in var för mycket för en person. De var utifrån insikten om dessa praktiska svårigheter som jag bestämde mig för att efter gåturen skriva ut alla foton och i en enkät ställa två frågor till varje bild som de besvarade skriftligt och enskilt, väldigt snart efter själva gåturen. Förhoppningen var att respondenterna då hade lättare att framkalla minnet från upplevelsen. Trots att jag var tvungen att inse att gåturen fick

reduceras till en fotorunda med samtal så var den ändå viktig och kunde ge bra underlag till frågorna i sista enkäten.

Mina erfarenheter utifrån arbetet med denna studie är insikten om hur värdefullt det är när man vill undersöka människors upplevelser att använda flera olika metoder och att gärna "fråga om" vid flera olika tillfällen. Det var förvånande hur många vinklingar och fördjupningar det går att få fram via de olika metoderna och det var intressant att få ta del av intervjupersonernas egna aha-upplevelser som väcktes allt eftersom intervjuerna framskred.

### *Framtida forskning*

Studien har besvarat en del av mina frågor men även väckt nya: Hur kan vi förändra attityden från att se promenad som en form av vila för hjärnan till att se att den faktiskt kan vara en förutsättning för problemlösning? Funderingar kring vad mer som kan påverka vårt neurologiska system (DMN), tex musik, konst, meditation har också väckts. Jag har under arbetets gång övertygats om att begreppet fascination väl stämmer överens med beskrivningar av ett mentalt tillstånd som kan ge tankar ett fritt flöde, det som inom neurovetenskapen kallas för wandering minds. När, var och hur uppstår dessa tillstånd som också främjar DMN-systemet? Hur kan vi använda oss av teorin om the default mode network när vi söker efter stödjande gröna miljöer? Kan man träna upp sin förmåga att hitta till detta tillstånd? Kan man i så fall träna på att använda naturpromenaden som en väg att nå dit?

### **Avslutande ord**

Efter att jag sammanställt mina resultat kan jag se att min promenadmiljö har likheter med informanternas men också att varje promenad är unik och inte går att upprepa. Det är nya fåglar, nytt väder och nya dofter varje gång. Hur en promenad upplevs beror på personligheten hos den som promenerar och kanske om det finns något speciellt syfte med promenaden. Naturen i sig är oförutsägbar och bjuder på oväntade händelser som ibland tvingar oss att reagera. Hur dessa signaler exakt fungerar är svårt att svara på och jag nöjer mig med att konstatera att vi påverkas under naturpromenaden.

Jag skrev i förordet om två favoritplatser under mina promenader- gångvägen genom skogen och grusvägen genom bondgården. Jag kan i resultatet av den här studien läsa att skogsmiljön upplevs inneha flera egenskaper som anses stödjande och det kan vara förklaringen även för min egen preferens av skogsvägen. Grusvägar har i studien associerats till frihet och visst är det en form av frihetskänsla som väcks hos mig när jag tar vägen genom bondgården. Grusvägen går mellan öppna ängar och jag har fri sikt ända till havet samtidigt som det blåser frisk vind genom håret.

Att genomföra en undersökning som ska resultera i ett vetenskapligt arbete är att likna vid en resa; man köper en biljett till ett resmål men det visar sig att man vid avstigningen hamnat någon helt annanstans. Och man är lika glad för det eftersom man under resans gång ändå lärt sig massor. Det har i alla fall jag gjort!

# Referenser

## Böcker

Allwood, J. & Jensen, M. (red) (2012) *Kognitionsvetenskap: en introduktion*. Lund Studentlitteratur

Fejes, A. & Thornberg, R. (red), *Handbok i kvalitativ analys*. Andra upplagan. Stockholm, Liber AB

Gifford, R. (red) (2016). *Research methods for environmental psychology*. Malaysia : John Wiley & Sons

Gärdenfors, P. (2005). *Tankens vindlar- om spark, minne och berättande*. Riga. Preses Nams

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark*. Fitnessförlaget. Lettland. Livonia Print

Hansen, A. & Sundberg, C.J ( 2014) *Hälsa på recept*. Fitnessförlaget. Stockholm ? BALTOprint

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Klingberg, T. (2007). *Den översvämmade hjärnan: en bok om arbetsminne, IQ och den stigande informationsfloden*. Natur & kultur. Stockholm

Miles, M.B., Huberman, A.M., Saldana, J. (2013) *Qualitative Data Analysis- A Method Sourcebook*. SAGE Publications Inc Ss 69-103

## Artiklar

Adevi, A.A., Grahn, P. (2012) Preferences for Landscapes: A Matter of Cultural Determinants or Innate Reflexes that Point to Our Evolutionary Background. *Landscape research* (2012). Vol 37 (1)

Atchley RA, Strayer DL, Atchley P (2012) Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. *PLoS ONE* 7(12):

Barton, J., Hine, R., Pretty, J. (2009) The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of integrative Sciences*, 2009 Vol 6 (4) ss 261-278

Berman, M.G., Jonides, J., Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychology Science*, 2008, Vol. 19 (12)

Bodin, M. & Hartig, T. (2003) Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise*, 2003, Vol. 4. ss 141-153



Bratman, G.N, Daily, G.C., Levy, B.J., Gross, J.J. (2015). The benefit of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, vol 138, (June 01), ss 41-50

Bratman, G.N, Hamilton, J.P, daily, G.C. (2012) The impact of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, Issue The Year in Ecology and Conservation Biology. ss 118-136

Christoff, K. et al (2011) Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in cognitive science*, 2011. Vol 15 (7) ss 319-326

Clark-Carter, D. et al. (2015). Where to put your best foot forward: Psycho-physiological responses to walking in natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 2015, Vol 45 ss 22-29

Funke, J. (2013). Human Problem Solving in 2012. *Journal of Problem solving*, (2013) Vol. 6 (1), ss.2-5

Grahn, P. & Tenngart Ivarsson, C. (2012). Differently Designed parts of Garden Support Different Types of Recreational Walks: Evaluating a Healing Garden by Participatory Observation. I: *Landscape research.*, Vol 37, No 5 ss 519-537.

Grahn, P. (2011) Om stödjande miljöer och rofyllda ljud . I: Mossberg, F. (red.) *Ljudmiljö, hälsa och stadsbyggnad*. (Ljudmiljöcentrums skriftserie; Vol. 9). Lunds Universitet

Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U., Bengtsson, I-L. (2010) Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. In: Ward Thompson, C., Aspinall, P., Bell, S., (Eds), *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health: Open Space: People Space 2*, Routledge, New York, pp. 116-154.

Grahn, P., Stigsdotter, U. (2010) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning* 94 ss. 264-275.

Grahn, P., Stigsdotter, U. (2003) Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2003, Vol.2(1), ss.1-18.

Gramann, K., Feris, D.P., Gwin, J., Makeig, S. (2013) Imaging natural cognition in action. *International Journal of Psychophysiology*, 2013.

Gärdenfors, P. (2007) Cognitive science: from computers to anthills as models of human thought.

Nerladdat från [www.lu.se/People/Peter.Gardenfors/Articles/WSSRtext.html](http://www.lu.se/People/Peter.Gardenfors/Articles/WSSRtext.html)

Datum för nedladdning 160512

Gärting, T. & Evans, G.W. (red). (1991). Environment, cognition and action: An integrated approach. New York: Oxford University Press.

Hartig, T. (2005). Teorier om restorative miljöer- förr, nu och i framtiden. I: *Svensk miljöpsykologi*. Johansson, M. & Küller, M (red) Studentlitteratur. Lund

Herzog, T.R., Maguire, C.P., Nebel, M.B (2003) Assessing the restorative components of environments. *Journal of environmental Psychology*, 2003. Vol. 23 ss 159-170

Immordino, M.H., Christodoulou, J.A., Singh, V. (2012). Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 7 (4).

Johansson, M., Hartig, T., Staats, H. (2011). Psychological Benefits of Walking: Moderation by Company and Outdoor Environment. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2011, Vol 3 (3). Ss 261-280

Jornet, A. & Roth, W-M. (2013). Situated cognition. *WIREs Cognition Science*. 2013 Vol. 4 ss 463-477

Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental psychology* (1995) .Vol.15, ss 169-182

Kaplan R, Kaplan S & Ryan R L. (1998). With People in Mind, Design and Management of Everyday Nature. Washington DC, Island Press

Kaplan, S. (1987). Aesthetic, affects and cognition: Environmental preference from an evolutionary perspective. *Environment and Behavior*, vol 19, ss 3-32

Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration and the management of mental fatigue. I: *Environmental and Behavior*, vol 33 ss 480-506

Klingberg, T. (2010). Training and plasticity of working memory. I: *Trends in Cognitive Sciences*. Nr 14 ss 317-324

Lindblom, J. & Susi, T. (2012) Situerad kognition I: Allwood, J. & Jensen, M. (red) (2012) *Kognitionsvetenskap: en introduktion*. Polen: Studentlitteratur ss 477-485

Malmgren, H, & Radovic, S.(2012) Modern filosofi och kognition. I: Allwood, J. & Jensen, M. (red) *Kognitionsvetenskap: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur ss 103-118

Mason, M.F. et al. (2007) Wandering Minds: the Default Network and Stimulus-Independent Thought. *Science, New Series*, 2007. Vol. 315 (Jan) ss 393-395

Qviström, M. (2016). The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning. I: *Urban Forestry & Urban Greening*. 17 ss 202-210

Smallwood, J. et al. (2016). Representing Representation: Integration between the Temporal Lobe and the Posterior Cingulate Influences the Content and Form of Spontaneous Thought. *PLOS ONE* 2016. Vol 11 (4).

Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective responses to natural environment. I: I. Altman & J.F. Wohlwill (red), *Behaviour and the natural environment* (s. 85-1259. New York: Plenum.

Ulrich, R.S. (1984). View from a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, ss 420-421

Ulrich, R.S. (1993) Biophilia, biophobia, and natural landscapes. *The Biophilia Hypothesis* (Eds. Kellert, S.A. & Wilson, E.O.): 74-137. Island Press/Shearwater, Washington DC.

Ulrich, R.S. (1999) Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Marcus, C.C. & Barnes, M. (red) *Healing Gardens Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley, ss 27-86

## Bilaga 1

### Intervjufrågor

Ålder:

Kön

Yrke/sysselsättning

*Definitioner:* Med problem menas alla typer av frågeställningar (personliga, arbetsrelaterade, existensiella, filosofiska, matematiska, logiska) och där du upplever svårigheter med att lösa en situation, ta ett beslut eller förstå en uppgift. Som exempel kan nämnas personliga dilemman såsom *"Hur ska vi kunna fira jul så att alla blir nöjda"* eller arbetsrelaterade *"Hur ska vi få till ett bra samarbete på arbetsplatsen?"* Problemets lösning kan se olika ut; tex att komma fram till ett beslut, nytt förhållningssätt eller en bättre förståelse och det är svårt att på förhand bestämma vad problemets lösning ska definieras eftersom det relaterar till problemets karaktär. Därför avgör intervjupersonen om en lösning framkommit.

#### Urvalsfråga:

Har du upplevt hjälp med problemlösning genom att ta en promenad? Om ja är kriterier för studien uppfylld.

#### Övergripande frågeställning:

Tänk tillbaka på ett tillfälle då du tagit en promenad i syfte att få en bättre problemlösningsförmåga. Beskriv din promenad med egna ord med fokus på vad du kände, tänkte och hur miljön såg ut.

#### Följdfrågor:

- 1) På vilket/a sätt har du upplevt att du fått hjälp?
- 2) Upplever du en skillnad med hänseende till bättre problemlösningsförmåga mot att endast vistas i naturen (utan att promenera)?
- 3) Hur märktes det att du fått hjälp vid problemlösning?
- 4) Har resultatet efter promenad blivit att du kommit fram till en lösning på problemet ?
- 5) Om nej; vad har du uppnått efter promenaden med hänseende på problemlösning?
- 6) Hur länge promenerade du?
- 7) Promenerade du i långsamt tempo, medelsnabbt tempo eller i snabbt tempo?
- 8) Hur har du upplevt promenaden fysiskt?
- 9) Hur har du upplevt promenaden känslomässigt?
- 10) Har du ett favorit-promenadstråk som du ofta väljer vid problemlösning?
- 11) Hur ofta vistas du i övrigt aktivt i naturen för att tex promenera, jogga, rasta hunden, rida, plocka svamp etc.?
- 12) Har du under uppväxten haft en vana att vistas aktivt i naturen?

## Bilaga 2

Stressreducerande	Fokusskiftande	Minnesframkallande	Stämningshöjande	Estetiska
-------------------	----------------	--------------------	------------------	-----------

Lugn (6 st) Trygghet (7 st) Ensamhet Fridfullt (4 st) Lätthet (6 st) Stabilitet (2 st) Vilsamhet Inbjudande (6 st) Stillhet Öppenhet (3 st)	Magi Mystik Flyktighet Vägska Intressant (3 st) Speciell Fantasifull Nyfikenhet Mötesplats (3 st) Aktivitet (2 st) Rörelse Kreativitet (3 st) Liv (5 st)	Barndom (3 st) Historisk ( 2 st) Tidens gång Uppväxtmiljö Förfall	Glädje (4 st) Lekfullt (5 st) Hoppfullt (3 st) Energi (2 st) Kul Frihet ( 4 st)	Vackert (12 st) Skönt (4 st) Kontrastrik (3 st) Mjukt Stolthet (2 st) Blickfång Idyllisk Utsmyckad Grönskande (3 st)
<b>S:a 37</b>	<b>S:a 24</b>	<b>S:a 8</b>	<b>S:a 19</b>	<b>S:a 28</b>